



Composti chimici: FLAVONOIDI (6a parte)

Tratto da "WIKIPEDIA"
Traduzione di: Marco Turazza

CATECHINA

Le catechine sono metaboliti vegetali polifenolici ad attività antiossidante. Nello specifico sono flavonoidi chiamati flavan-3-oli.

Nonostante siano presenti in numerose specie vegetali, la maggiore fonte nella dieta dell'uomo è rappresentata da vari tipi di tè, derivati dalla pianta del tè: *Camellia sinensis*.

Catechina, Epicatechina, Gallocatechina, Epigallocatechina ed i Gallati.

Catechina ed epicatechina sono epimeri e sono i due più comuni isomeri ottici presenti in natura.

La catechina fu isolata la prima volta da un estratto di catechu, dal quale ha preso il nome.

Il riscaldamento della catechina ad una temperatura superiore al suo punto di decomposizione porta al rilascio di pirocatecolo, il quale spiega l'origine comune dei nomi di questi composti.

Epigallocatechina e gallocatechina contengono nella loro molecola un addizionale gruppo idrossifenolico rispetto alla epicatechina ed alla catechina. La differenza è simile a quella del pirogallolo rispetto al pirocatecolo.

La catechina gallato sono acidi gallici esteri delle catechine, come ad esempio l'EGCG (EpiGalloCatechinaGallato), che è la catechina più abbondante nel tè.

Fonti di catechine

Le catechine costituiscono circa il 25% in peso delle foglie da tè essiccate. Il contenuto totale di catechine può comunque variare in modo molto ampio a seconda di: variazione clonale, sito di coltivazione e crescita, stagione, illuminazione, altitudine, etc.

Esse sono presenti in quasi tutti i tè di *Camellia sinensis*, compresi il tè bianco, nero, verde e di Oolong.

Le catechine sono presenti anche nel cioccolato, frutta, verdura, vino, etc.